

いまよりもっと元気なからだ

2020.04
SPRING

けんぽ+plus

【けんぽプラス】VOL.87

健保HPを活用しましょう

健康診断のすすめ&「KENPOS」ご案内!

さようなら、タバコ一本気で禁煙— 保養所のご案内

令和2年度 予算のお知らせ

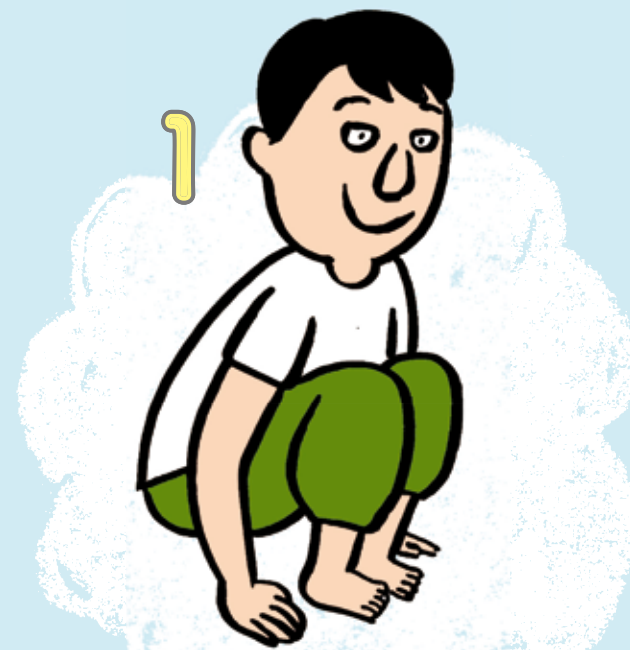
体育奨励費&「プチャせ♪2019」

日本製紙健康保険組合

けんぽ+plus 2020・4 Vol.87

発行/日本製紙健康保険組合 〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台4-6 TEL.03-6665-1051

足首を柔軟に!脚力を鍛える 「カラスのポーズ」



両足をそろえ、腰を落としてから、両手のひらを足の真横の床につきます（かかとをつけて、つま先はやや開いても可）。顔を起こして正面を見て、20秒静止。



1のポーズができない場合は、足の裏が床につくまで足幅を開き、可能な範囲に手のひらをつき、顔を起こして正面を見る。



かかとを上げてつま先を床につける。可能な範囲に手のひらをつき、正面を見る。

しゃがめる体を取り戻そう!

かつて約8割の人ができたこのポーズは、今では2割ほどしかできません。原因の1つは便器でしょう（洋式トイレの普及で、私たちはしゃがめなくなりました!）。必要がなければ、その部位は使われず、衰えてしまいます。足首が硬いと、高齢になる前に歩行困難で杖が必要になるかも。和と洋が選べるトイレでは和式を使えば、しゃがむ練習になり、脚力が鍛えられます。

気力・体力を養う 筋力アップ! ヨガ

体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります

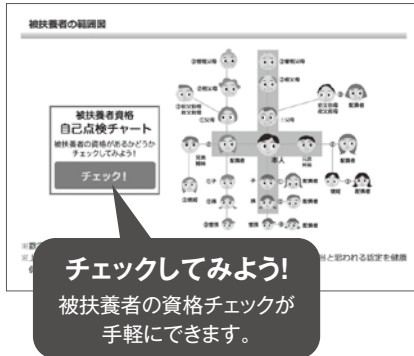
監修/秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』（保健同人社）など。

イラスト：花島ゆき

扶養家族に関する手続き

被扶養者認定に必要な情報はココで。被扶養者認定が可能な範囲、被扶養者認定に必要な添付書類、被扶養者からはずときなどの詳しい情報を見ることができます。追加された国内居住要件の情報は、P15にも掲載しています。



春は被扶養者に異動が多いシーズン

ご家族が就職・退職等をしたら 健保への届出を!

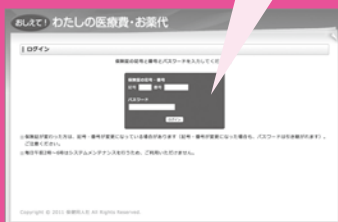
春は、進学・就職など被扶養者に異動が多い季節です。ご家族の扶養状況に変化があった場合、すみやかに健保への届出をお願いいたします。

おしえて! わたしの医療費・お薬代 (医療費通知サービス)

あなたやご家族の医療費通知と、ジェネリック医薬品を利用した際の削減額の詳細をWEBから閲覧できるサービスです。WEBならではのスピーディな情報提供によって、医療費節約をサポートします。

まずはバナー内の ログインをクリック

保険証の記号・番号、パスワードを入力してください
初期パスワードは西暦生年月日8桁です。
→1990年1月1日生まれの場合は「19900101」となります。
★2回目以降はご自身で設定したパスワードでログインしてください。



印刷して保管もOK!

PDFでの表示や印刷も可能。確定申告の際の参考資料としても便利に活用できます。



柔道整復師などにかかったとき

柔道整復師（接骨院・整骨院）での施術は、健康保険が使える場合と使えない場合があります。そのほか一般の保険医療機関と異なる注意事項もありますので、施術を受ける前に詳細を確認しましょう。

賢い人は使っている!? お薬代はジェネリックで減らせろ

▶ジェネリックって?

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発薬）の特許が切れたあとに、同じ有効成分でつくられる薬のことです。新薬と比較すると2〜7割程度安い価格に設定されています。また、新薬と同じ成分のため、安全性は新薬と同等です。

※処方希望しても、ジェネリック医薬品への変更ができない場合や、適さない場合もあります。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

▶メリットは?

複数の薬の服用や、慢性疾患等で長期間の服薬が必要なときこそ、ジェネリック医薬品による節約効果は大きくなります。まずは、医師・薬剤師にご相談ください。

保険証を発行する際にジェネリックシールを貼付しています。希望しない方ははがしてお使いください。



活用しよう! ジェネリックシール

あなたにもご家族にも大切な情報が満載! 健保HPを活用しましょう

日本製紙健康保険組合のホームページには、健康保険の給付や手続きの解説、当健保独自の保健事業のご案内など、皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

カンタン・便利な 検索機能

ワンクリック・ツークリックで見たい所へアクセス

まずは日本製紙健保HPへ

日本製紙 健保

検索



<http://www.np-kenpo.or.jp/>



各種健診のご案内

各種健診（→P4）の情報を掲載しています。実施時期や対象者、検査項目など、健診の詳細情報を確認して、受診の参考にしましょう。別途配付の「主婦健診・人間ドックのご案内」もあわせてご覧ください。



イーウェルWebサイト →P5

みんなの健康応援サイト KENPOS

①各種健診の申し込みはココから!

2,000件以上の健診機関から選択可。人間ドックのオプションも補助対象です。

②健康情報も盛りだくさん

運動、健康、食生活、美容、メンタルに関するさまざまな情報を掲載しています。



NEW オンラインで 旅の予約ができる たびゲーター

保養所契約、宿泊を伴う旅行一行程につき、当健保加入者一人あたり2,000円の補助があります。詳しくはP8に掲載の情報もご覧ください。

『けんぽ+plus』の 最新号と バックナンバーが 読めます

健康づくりのためのお役立ち記事や、健保に関する情報が満載。気になるページをいつでもチェックできます。

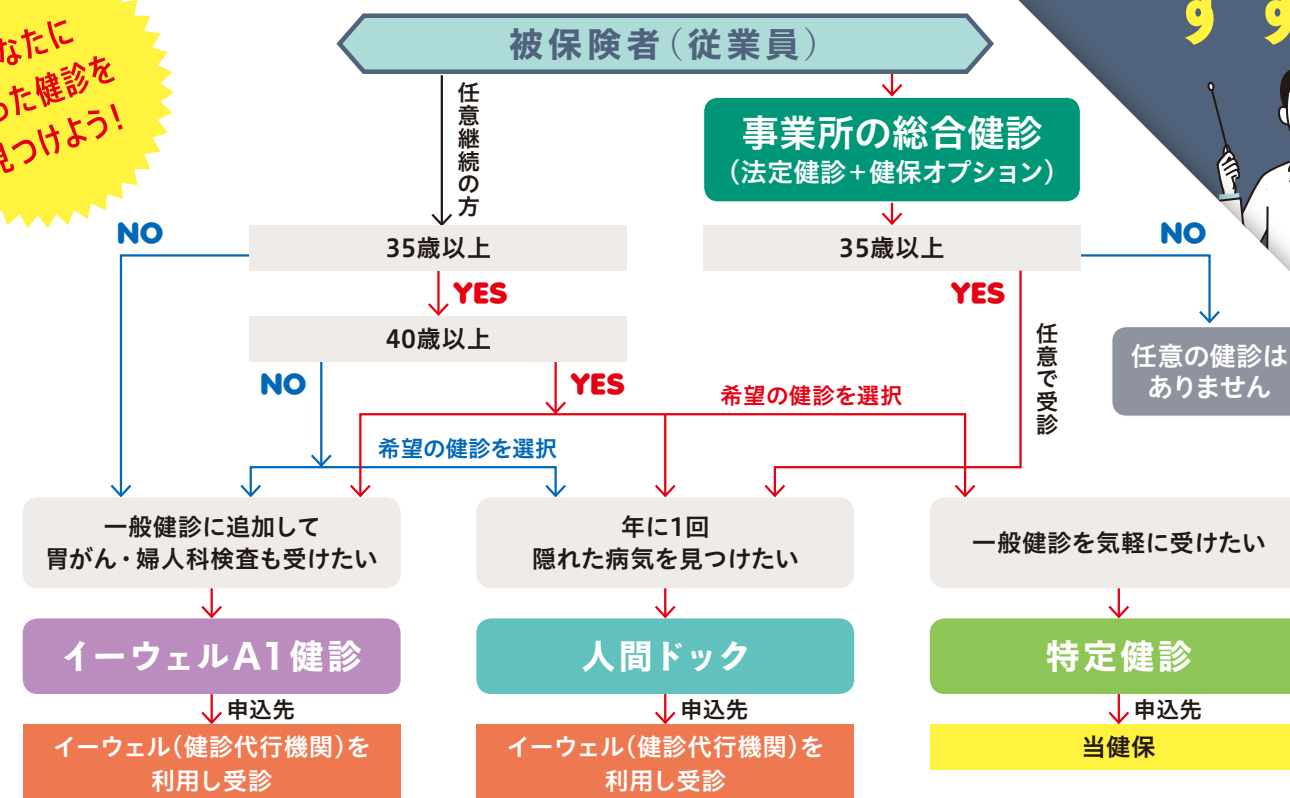


健康診断の すすめ



当健保ではさまざまな健診メニューをご用意しています。
ぜひこの機会にご活用ください！

あなたに
あった健診を
見つけよう！

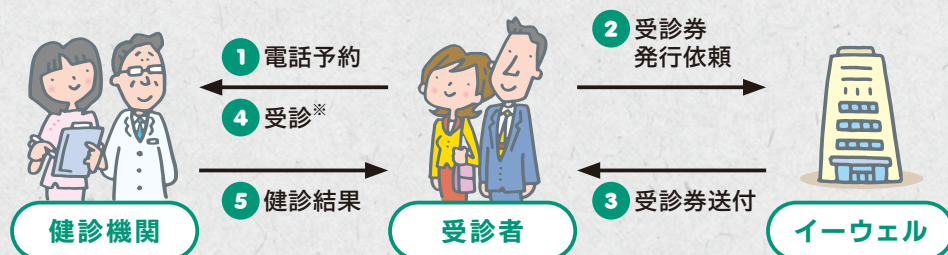


KENPOSのご案内 (イーウェルWebサイト、P2参照)

人間ドック・主婦健診の申込 (受診までの流れ)

※受診当日の持ち物

- 受診券(ケータイ予約の場合は、ケータイを持参)
- 健康保険証
- 検体容器等(健診機関から届いた場合)
- 自己負担金(自己負担金が発生する場合)



その他の利用案内

KENPOSは2020年2月25日に新しいデザインとパワーアップした機能を伴って、より楽しみながら楽しく健康になるサイトへとリニューアルしました。

サイトデザインのフルリニューアル！

より使いやすく、見やすくを実現。



健康活動記録項目の追加、健康クイズの登場！

現在の健康活動記録項目にプラスして、運動、睡眠の記録が追加。コンテンツに健康クイズが登場！



食事記録、運動コンテンツがパワーアップ！

食事記録のNo.1アプリ“あすけん”と連携。いつでもどこでも簡単にエクササイズ“WEBGYM”と連携。

KENPOSチケットを刷新！

健康活動をすればするほどチケットがもらえる。



KENPOS抽選会がハズレなしに！

当たったポイントは1pt=1円相当として、商品交換サイトでお好きな商品と交換可能。



事業所の総合健診の婦人科検査について 婦人科のみ個人申請が可能です

従業員
限定

- 対象者** 被保険者(女性)
- 婦人科検査内容** 乳がん検査：マンモグラフィ検査または乳腺エコー検査の一方を選択
子宮頸がん検査：医師または自己による細胞採取検査の一方を選択
- 拡大内容** 事業主による集団健診時に実施の有無を問わず、ご自身選択の健診機関等で婦人科検査の単体受診、および健保への事後申請が可能です。
- 補助金額上限** 乳がん検査 7,000円 / 子宮頸がん検査 5,000円(いずれも税込)
- 注意** 婦人科のみ受診できる健診機関等は限られます。
自治体(市区町村)から届く「がん検診案内」は、最寄りの病院が選択できますので、ご利用を推奨します。
・集団健診または単体受診のいずれか一方を選択ください(年1回)。



健診の利用補助 当健保では健診費用の一部補助を行っています(利用限度：年1回)。

種 別	対象者		健診項目	補助額
人間ドック	満35歳以上の被保険者および被扶養配偶者		特定健診項目+腹部超音波等+ご希望のオプション検査	30,000円を上限に補助
脳ドック	満50歳以上の被保険者		特定健診項目+MRI+MRA	30,000円を上限に補助
主婦健診	被扶養配偶者	34歳以下	特定健診項目+がん検診(胃・大腸)、 婦人科検査(女性)	15,000円を上限に補助
イーウェル A1健診	任意継続被保険者	35歳以上		25,000円を上限に補助
特定健診	被扶養者 任意継続被保険者	40歳以上	身体測定、血液検査、血圧、尿	全額健保負担(オプション項目は個人負担)

※人間ドック補助金の申請をされた方は、脳ドック補助金申請はできません。両方受診したい方は、人間ドックに脳ドックをオプションで追加してください。

最新情報や詳細は、当健保HP(→P2)をご覧ください。

日本製紙 健保

検索

<http://www.np-kenpo.or.jp/>

「新型タバコなら大丈夫」は本当ですか？

ここ数年で急速に普及した、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコなどの、いわゆる新型タバコ。喫煙者自身や周囲の人への影響も少ないとの印象から、従来の紙のタバコの禁煙が出来ない人にとっては救世主、と考える向きもあるようですが……。



新型タバコってどんなもの？

Q どんな種類があるの？

A 大きく分けて、加熱式タバコと電子タバコがあります。加熱式タバコは、タバコの葉や粉末を加熱するなどしてニコチンを含むエアロゾルを吸引します。電子タバコはニコチンなどを含む溶液＊を加熱してそのエアロゾルを吸引するものです。

Q 日本でよく見かけるのは？

A 日本では、加熱式タバコが人気です。2015年に世界に先駆けて全国販売されました。発売されてからまだ数年しかたっていないです。

＊日本では、ニコチン入り溶液は医薬品医療機器法(旧薬事法)により、販売は規制されている。欧米では電子タバコが人気。

影響は未知数！

現状、新型タバコの喫煙者や周囲の人への影響は、少ないのではなく未知数なだけです。使用者が増えてから数年しかたっていないため、今、調査研究がすすめられ、実際の影響の大きさや深刻さが明らかになるのはこれからです。

そもそも、“健康の害も少なく、周囲の人の迷惑にならないのでは”との気持ちから、新型タバコを使用し始めた人も多いのではないでしょうか。ただ、加熱式タバコも、タバコです。タバコを吸っているという自覚がないままに使用すると、自分や周囲の人の健康を脅かす可能性が高くなります。無自覚な喫煙が、これから明らかになる健康被害を、より深刻なものにしてしまうかもしれません。

参考資料：日本呼吸器学会HP 加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言(改定2019-12-11)
厚生労働省 「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 概要」、健康増進法の一部を改正する法律案参考資料、e-ヘルスネット、平成30年「国民健康・栄養調査」

マナーからルールへ

原則屋内は禁煙に！改正健康増進法が4月1日より全面施行

POINT 1 原則屋内禁煙



多数の利用者がいる施設、旅客運輸業船舶・鉄道、飲食店等は、原則禁煙です。

POINT 2 20歳未満立入禁止



20歳未満の人は、喫煙エリアへは立入禁止。従業員でも立ち入ることはできません。

POINT 3 喫煙室には標識表示義務



各種喫煙室には、上のような標識の表示が義務付けられています。

POINT 4 違反者には過料あり



喫煙禁止場所で喫煙すると、最大30万円の過料です。

受動喫煙を防ぐ取り組みはどう変わる？

詳しくは、厚生労働省HPなどで確認してください。

参考：厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」Webサイト

さようなら、タバコ



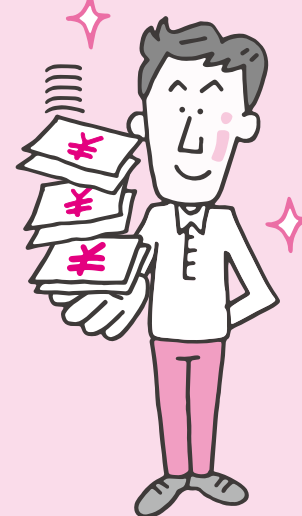
本気で禁煙！

春是一年のはじまりの季節です。「今年こそ本気で禁煙！」そう思っている方も多いのではないのでしょうか。タバコを手放して、自分にも周囲の人にも快適な生活をスタートしませんか。

禁煙するといいことがたくさん

◎禁煙のメリット

医療費の節約	=	さまざまな病気のリスクが下がり、医療費も下がります。
タバコ代の節約	=	1日10本のタバコをやめると、1カ月で約7,000円節約。
時間(労働時間)	=	1本につき約5分。喫煙に浪費する時間がなくなります。
見た目アップ	=	皮膚の黒ずみやシワを増やすタバコをやめることで、若々しく。
周囲の人への印象アップ	=	タバコのにおいなどで、不快感を与えずにすみます。
ストレス軽減	=	ニコチン依存による、イライラが減ります。
安全	=	タバコの火の不始末や子どもの誤飲などの心配がなくなります。



あなたの煙が誰かを傷つけているかもしれません

◎受動喫煙による影響例

乳幼児突然死症候群(SIDS) 4.7倍

両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合の比較*2

肺がんリスク 1.3倍

肺がんだけでなく、循環器・呼吸器疾患などにも影響*1

肺腺がんリスク 2倍

夫からの受動喫煙がある女性と、夫が喫煙しない女性との比較*3

乳がんリスク 2.6倍

閉経前の女性の、受動喫煙がある人となない人の比較*3

歯周病リスク 3.6倍

非喫煙男性の、受動喫煙がある人となない人の比較*3

*1 厚生労働科学研究費補助金「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成27年度報告書
*2 平成9年度 厚生省心身障害研究「乳幼児死亡の防止に関する研究」
*3 国立がん研究センター 多目的コホート研究(JPHC Study)

補助金適用施設



POINT 宿泊につき、補助金があります！

近畿日本ツーリスト 日本旅行 東武トップツアーズ

宿泊を伴う旅行1回につき1人2,000円補助(2,000円未満は対象外)
【利用方法】①旅行会社へ旅行(宿泊)の予約をする。②専用申込書に必要事項を記入し、承認窓口(各事業所健保担当者)で承認を受ける。③承認を受けた申込書を旅行会社に提出すると旅行代金から補助金が差し引かれる。



シャレー丸沼(日本製紙総合開発(株))

1泊につき1人2,000円補助 所在地：群馬県利根郡片品村
【申込受付・問い合わせ】丸沼高原スキー場
TEL：0278-58-4300 ※予約時に「日本製紙健保」とお申し出ください。



シャレー丸沼 全景



入口



露天風呂

特約利用施設



POINT 特別料金で宿泊できます！



ルスツリゾート

所在地：北海道虻田郡留寿都村
【申込受付・問い合わせ】
ルスツリゾート 予約センター
TEL：0136-46-3111

全国のプリンスホテル およびリゾート施設

予約専用ダイヤル
TEL：0120-33-8686
携帯電話からは0570-02-8686

横浜ベイホテル東急

所在地：神奈川県横浜市西区みなとみらい
【申込受付・問い合わせ】
横浜ベイホテル東急
TEL：045-682-2222

十勝サホロリゾート

所在地：北海道上川郡新得町
【申込受付・問い合わせ】
十勝サホロリゾート 予約センター
TEL：0156-64-7111

健保連等の共同利用施設

他健保所有施設、国民宿舎等
(施設の詳細は、健保連ホームページ
をご覧ください)

星野リゾート トマム

所在地：北海道勇払郡占冠村
【申込受付 問い合わせ】
星野リゾート トマム 予約センター
TEL：0167-58-1122



当健保
加入者限定
お得情報！



保養所のご案内

今年度から、
インターネット契約保養所システム「たびゲーター」を導入いたしました。
従前の契約保養所も多数ございますので、併せてご利用ください。

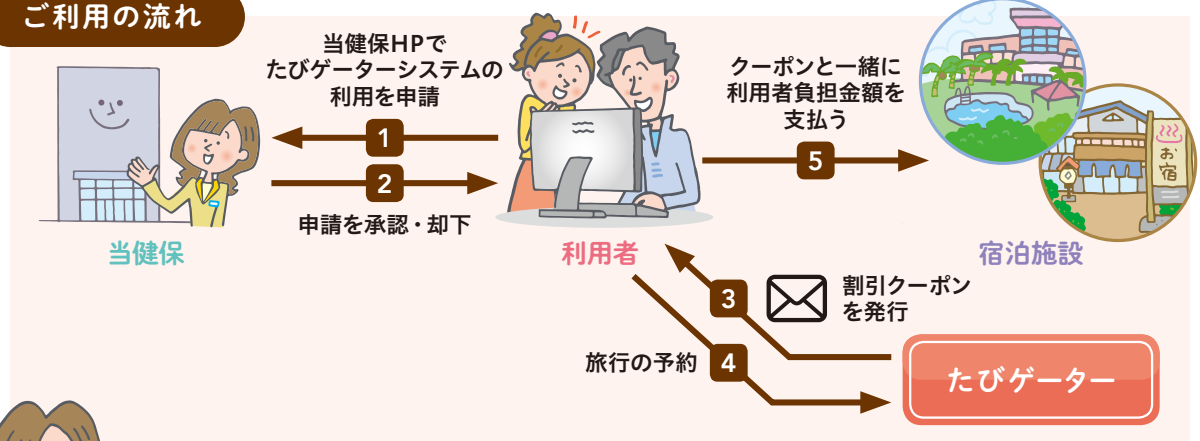
NEW

たびゲーター(インターネット契約保養所システム)

- ★宿泊を伴う旅行1回につき1人2,000円補助(2,000円未満は対象外)
- ★利用上限回数10回/年
- ★当健保ホームページのバナー「たびゲーター」からアクセスして、申し込まれたものが補助対象(P2参照)です。



ご利用の流れ



POINT 3つのメリット！

1

完全オンラインなので、
店舗窓口に行かなくてOK。
待ち時間なしでスムーズにお手続きできます。

2

24時間いつでも、どこでも！
パソコン・スマホ1つで、補助金申請から
宿泊予約までできます。

3

利用対象の宿泊施設がJTBの店舗で取り
扱っている数の約2倍、対象のプラン
は約7.8倍に増加。たくさんの宿泊施設・
プランの中からお選びいただけます。

対象施設・プラン数の違い

※利用者対象施設は全国るぶトラベル
契約施設となります。
※るぶトラベル契約施設は、JTBの店舗
で取り扱っている施設を一部含んでい
ます。

[対象施設]

JTB
約7,000軒

るぶトラベル
約14,000軒

[対象プラン]

JTB
約85,000軒

るぶトラベル
約660,000軒

詳細については当健保ホームページ<http://www.np-kenpo.or.jp/>、もしくは日本製紙健保で検索し、
各施設の内容をご確認ください。



1 規約の変更

組合会「第22条 会議録の作成」の変更
〔変更内容〕
テレビ会議により組合会を開催を可能にするために必要な事項を追加。

2 規程の変更・追加

- (1) 規程「健康保険組合会議員選挙執行規則」の変更
(施行日：令和2年4月1日)
〔変更内容〕
第7条(立候補の届出等)
互選議員立候補者推薦人数の変更
20名→15名
- (2) 規程「被扶養者認定取扱基準」の変更
(施行日：令和2年4月1日)
〔変更内容〕
第5条(認定の基準)
原則として、日本に住所を有する者を追加。
P15を参照下さい。
- (3) 規程「災害時における一部負担金等の徴収猶予及び減免に関する取扱要領」の追加
(施行日：令和2年4月1日)

★規程の一部要約

〔主旨〕被保険者が、震災、風水害、火災等の災害により、住宅、家財等に著しい損害を受け必要と認めるときは、一部負担金等の減免等の措置を講ずる。

〔一部負担金等の範囲〕一部負担金、保険外併用療養費に係る自己負担額、訪問看護療養費に係る自己負担額、家族療養費に係る自己負担額又は家族訪問看護療養費に係る自己負担額。

〔対象となる被害〕災害救助法(昭和22年法律第118号)の適用を受けた市町村が一以上ある災害であって、個別の災害の状況に応じ必要と認めるものを対象とする。

3 理事長専決事項報告

- (1) 規約の変更について
(施行日:令和元年8月1日)
・名称変更
岩沼エヌピーサービス(株)⇒
日本製紙岩沼サポート(株)
(宮城県岩沼市)

介護 勘 定

収入	
科目	予算額(千円)
介護保険料	915,144
繰越金	25,000
繰入金	50,000
国庫補助金受入	1
雑収入	20
合計	990,165

支出	
科目	予算額(千円)
介護納付金	960,075
介護保険料還付金	173
予備費	29,866
雑支出	51
合計	990,165

〔基礎数値〕

介護保険料率	16/1000
(事業主)	8/1000
(被保険者)	8/1000
保険料納付対象者	8,985人
平均標準報酬月額	415,689円
平均標準賞与額	1,391,708円



主な収入と支出と、予算ワード解説

主な収入

健康保険収入：72億1百万円

被保険者の皆様と事業主から納めていただく保険料です。

調整保険料収入：97百万円

高額療養費の共同負担事業等の財源にする為、1.3%徴収し拠出するものです。

国庫補助金収入：5百万円

特定健診・特定保健指導の実施に要する費用等の一部が、国から補助されます。

財政調整事業交付金：80百万円

調整保険料で拠出したものが、高額療養費交付金として補助されます。

主な支出

保険給付費：39億33百万円

皆様の医療費や各種給付金(出産、傷病等、付加給付)の為の費用です。

納付金：26億51百万円

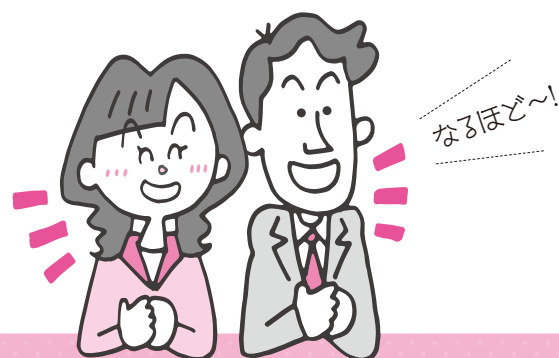
高齢者医療制度等に拠出する為の費用です。

保健事業費：2億80百万円

皆様の健康を推進する為、健診、保健指導、各種キャンペーンを行う為の費用です。

その他：77百万円

今年度は一部体育館の解体費用等を見込んでおります。



令和2年度

予算のお知らせ

当健康保険組合の予算が令和2年2月20日の第147回組合会にて
議決されましたので、お知らせします。

令和元年度の一般勘定の実績見込は、経常収支で前年より約6億円減の263百万円の黒字収支となる見込みです。ほぼ予算通りであり、安定的な財政運用ができたと考えております。

令和2年度一般勘定予算は、料率に変更せずに経常収支で160百万円の黒字の予算です。保険給付費の支出増が見込まれますが、高齢者納付金が減少する見込みであり黒字収支は確保できる予定です。

介護勘定につきましては、介護納付金の増加が見込まれますが、繰越金、法定準備金を繰り入れて収支のバランスをとる予算としております。

当健康保険組合と致しましては、従来同様、加入者の皆様の健康の維持・増進を図ることを第一に考え、加入者の健康づくりを支援する保健事業を推進するとともに、財政健全化に取り組んでまいります。

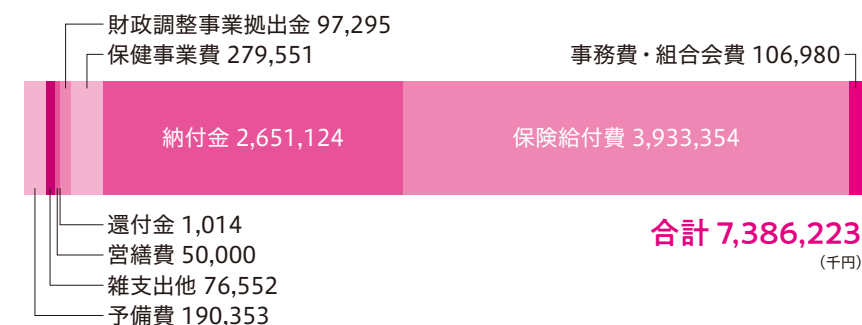
令和2年度 収入支出予算概要

一般 勘 定

【収入】



【支出】



経常収支額
160,360千円

〔基礎数値〕

一般保険料率	98/1000
(事業主)	55.5/1000
(被保険者)	42.5/1000
被保険者数	13,030人
平均標準報酬月額	374,825円
平均標準賞与額	1,228,034円
平均年齢	44.46歳



出雲そば

美味
健康

出雲地方を代表する食文化である「出雲そば」。一般的なそばと比べ、黒っぽい見た目が特徴的だ。黒さの理由は製粉方法。殻がついたままのそばの実を挽く「挽きぐるみ」という方法でそば粉を作るため、色は黒っぽく、風味と香りが強い、食感のよいそばができていく。

そばにはたんぱく質が非常に多く含まれていて、その量は牛乳にも匹敵する。体に必要な必須アミノ酸を豊富に含む良質なたんぱく質のため、成長期の子どものもぴったりの食品だ。

城下町 漫歩

風情ある町並みを行く、
歴史浪漫の散歩道



あおいしたみとおり
青石畳み通り

八雲が新婚時代を過ごした邸宅。母屋をぐるりと囲む庭が特徴的で、著書にも登場する。八雲が住んでいた当時のまま保存されている、貴重な建造物だ。

国宝 松江城



2015年に国宝に指定された別名「千鳥城」。全国に現存する12天守のうち、唯一の正統天守閣を誇る。最上階からは松江市外と宍道湖を一望することができる。

こいずみやくもきゅうきょ 小泉八雲旧居



城下町を 訪ねて

島根県松江市

松江

築城から400年。国宝・松江城とともに、風情ある町並みが今日も残る松江の城下町。
豊かな水が流れる堀川のせせらぎに耳を傾けながら、
「水の都」の歴史に思いを馳せるひととき――。

島

根県松江市の中心にそびえ立つ「国宝・松江城」。その周辺に広がるかつての城下町は、島根の小京都とも呼ばれ、歴史の風情ある町並みが今日に残る。

松江城が建てられたのは、関ヶ原の戦いの1611年。出雲・隠岐の領主であり、築城の名人といわれた堀尾氏によって、5年の歳月をかけて完成した。

防衛のために壁に作られた狭間という鉄砲を撃つための小窓や、籠城に耐えられるよう作られた21もの井戸など、戦国から江戸時代へと移り変わる激動の時代らしい、実践的な作りが多くみられる。その一方で、屋根には現存する日本最古の木造のしゃちほこが力強く泳ぎ、「ごぼう積み」という積み上げ方で作られた石垣は、築城以来400年間も崩れずに現存するなど、学術的にも非常に価値の高い城である。

そんな松江城を中心に作られた城下町である現在の市街地は、なんと江戸時代の上下絵図と現在の住宅地図を比較しても、町の構造にほとんど変化が見られないという。城の周りは、内堀と外堀、2つの堀が城をぐるりと囲んでいる。「堀川」と呼ばれ、一部埋め立てや幅が狭くなっている場所もあるが、ほぼ完全な形で築城当時のままに変わらずに流れているという。

この堀川を小舟でめぐる「堀川めぐり」は人気の観光スポットとして連日多くの人が訪れている。小舟に揺られながら、松江城はもちろん、かつての城下町の風景を楽しむことができる。堀川には17もの橋がかかり、途中船の屋根を下げ、頭を低くしなければくぐれないほど橋脚の低い橋があるなど、なんとも

スリリングで船旅らしい体験ができるのもおもしろい。

川の水は近くの宍道湖の水を引き込んでいるため、わずかに塩分を含み、アカエイが泳いでいる姿が見えるなど、豊かな生態系が広がっている。

そんな堀川めぐりで特に心躍るのは、松江城北側にあたる「塩見縄手」エリアだ。かつての松江藩の中級武家の屋敷が立ち並ぶその場所を船上から望むと、まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような錯覚を覚える。伝統美観地区に指定されており、景観保全のために電柱や電線などはどこにも見られない。見事な門構えの旧武家屋敷と、松並木の様子を見ていると、どこからともなく「懐かしい」という気持ちが込み上げてくる。その屋敷の中には、明治の偉人、小泉八雲の旧居もあるという。八雲と同じ景色を見ているのかと思うと、感動もまたひとしおだ。

昨今、京都でも古い町屋が相次いで解体されるなど、歴史ある建造物との共存が課題となっている。古い町並みを活かしつつ、現在の暮らしを営む松江の城下町が、これからも変わらずに続くことを、船上から祈らずにはいられない。

Access

- 「出雲縁結び空港」より連絡バスで「JR松江駅」まで約30分
- 「出雲縁結び空港」より連絡バスで「JR松江しんじ湖温泉駅」まで約40分
- 「米子鬼太郎空港」より連絡バスで「JR松江駅」まで約45分

【ぐるっと松江 堀川めぐり】

堀川遊覧船管理事務所

TEL/0852-27-0417

料金/中学生以上1,500円 小学生800円 幼児(小学生未満)大人1名につき1名無料

※少人数であれば予約不要。詳しくはお問い合わせください。

2018年に発表された総務省の調査によると、現在介護をしている人は約628万人で、そのうち約6割の人が働きながら介護をしています。介護は突然始まるケースが多く、準備や覚悟が不十分なまま生活が変わり、仕事と介護の両立に悩む人が少なくありません。介護に専念するために離職する人は、年間約10万人にもなり、その多くが女性です。

介護離職により一時的に心身の負担は軽減できるかもしれませんが、介護者の収入は減少し、また介護にかかりきりになることで社会から孤立してしまう傾向があります。

介護はいつ始まるかわかりません。突然始まった介護を一人で抱え込まないように、家族が元気になるうちから「両立支援制度」を調べておきましょう。

「育児・介護休業法」では、介護休暇や短時間勤務制、深夜業の制限など、柔軟な働き方ができるよう、さまざまな制度が法律により定められています。これに加え、会社独自の制度もありますので、人事労務担当者などに事前に確認しておくといでしょう。

育児・介護休業法に定められている制度

- 休暇・休業の取得に関する制度**
 - ・介護休業制度
 - ・介護休暇制度
- 就業時間の調整に関する制度**
 - ・短時間勤務制度 *

(短日勤務制度、隔日勤務制度、労働者が個々に勤務しない日や時間などの請求を含む制度などを含む)

- ・フレックスタイム制度 *
- ・時差出勤制度 *
- ・所定外労働の制限
- ・法定時間外労働の制限
- ・深夜業の制限

*印はいずれかの措置を講じなければならない

その他

- ・転勤に対する配慮

両立支援制度を知っておこう

ここから介護

家族の介護のために仕事を辞める「介護離職者」が年間約10万人にものぼり、大きな社会問題となっています。いざというときに備え、介護離職しないためのポイントをおさえておきましょう。

また、もし介護をするようになったら、職場の上司や同僚に介護を行っていることを伝えましょう。「介護をしている」と聞くと、「大変だ」というイメージが先行しがちですが、誰もが直面する可能性のあるものです。突然仕

事を休まなければいけないことや、病院の付き添いなどで定期的に休むことがあるかもしれません。そのようなときも、オープンにすることで「お互いさま」と職場の理解や協力を得やすくなるでしょう。

体育奨励費のご案内

当健保では、体力の維持・向上のため実施する行事に、補助を行っています。

1 対象行事

- 体力の維持・向上のための運動を主目的とした行事
- 事業所および労働組合等が主催
- 参加人数は概ね20名以上

2 補助額

施設利用料、常識的な賞品代など健保が認めた費用総額の3分の1、または人数×1,000円(少ないほうの金額)

3 申請方法

事業所健保ご担当者様経由で申請(申請書、領収書等要提出)

2019年健康キャンペーン!

「プチャせ♪2019」結果報告

令和元年9月17日～令和元年12月8日(12週間)、体重の3%減を目標としたキャンペーンを実施しました。結果についてご報告します。ご参加ありがとうございました。

継続率90%(10週～12週)!

*終了前3週間において体重入力した方を継続者と位置付ける。

2018年と比較して、報告率が毎週約10ポイント、継続率が14ポイント増加しました。

報告率	10W	11W	12W	継続率
[2018]報告率	71%	69%	72%	76%
[2019]報告者数	709	739	750	788
[2019]報告率	81%	84%	86%	90%

※参加者875名で集計

体重変化率は-1.9%(10～12週目)!

週の経過とともに減量し、最終的な体重変化率は-1.9%で終了しました。

体重変化率	10W	11W	12W
[2018]	-1.40%	-1.50%	-1.80%
[2019]	-1.40%	-1.60%	-1.90%

●2019年度補助申請内容

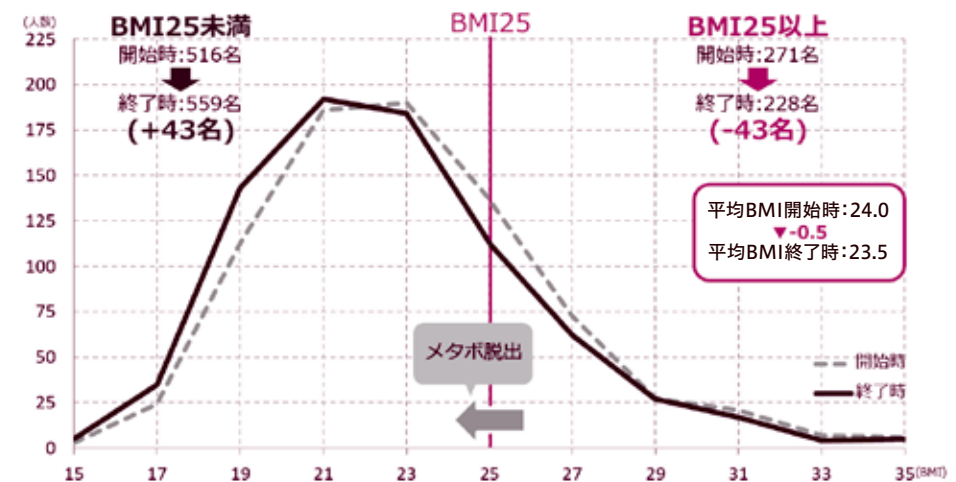
事業所名	行事名	開催日	参加人数
㈱アイメイト	歩け歩け大会	H31年4月	12
日本製紙㈱石巻工場	歩け歩け大会	H31年4月	16
日本製紙㈱新聞営業本部	アイスホッケー	H31年4月	45
日本製紙労働組合本部支社	ボウリング大会	H31年3月	54
日本製紙クレシア㈱京都工場	ボウリング大会	R元年5月	45
日本製紙㈱ケミカル営業本部	ボウリング大会	R元年6月	23
㈱アイメイト	ボウリング大会	R元年6月	45
日本製紙㈱石巻工場	ボウリング大会	R元年6月	40
日本製紙㈱旭川事業所	健康・体力づくり運動会(ミニ駅伝他)	通年	625
日本製紙㈱白老事業所	レク行事各種大会	通年	134
日本製紙㈱大竹工場	ゴルフコンペ	R元年6月	36
日本製紙㈱岩国工場	ドッジビー	R元年6月	127
㈱アイメイト	川開き祭り・船競漕	R元年7・8月	24
日本製紙㈱石巻工場	川開き祭り・船競漕	R元年7・8月	24
日本製紙㈱八代工場	八代くま川祭り市民総踊り	R元年7月	161
日本製紙㈱勿来工場	いわき踊り勿来大会	R元年7月	71
日本製紙㈱勿来工場	クリーンウォーキング大会	R元年11月	69
日本製紙リキッドパッケージプロダクト㈱	ゴルフ親睦会	R元年11月	49
日本製紙㈱八代工場	ミニバレー	R元年10月	111
日本製紙木材㈱東京営業所	親善ボウリング大会	R元年11月	25
日本製紙旭川サポート㈱	ボウリング大会	R元年11月	58
日本製紙㈱岩沼工場	ボウリング大会	R2年1月	101
日本製紙㈱秋田工場	ボウリング大会	R元年11・12月	288

概要

サマリー	【2018】	【2019】	
		実績	【2018】との比較
参加者像			
参加人数	637名	875名	+238名
男女比	64：36	66：34	前回とほぼ同様
BMI25以上の割合	男性：43% 女性：16%	男性：43% 女性：19%	前回とほぼ同様
結果			
継続者の割合	76%	90%	+14ポイント
減量者の割合	74%	76%	前回とほぼ同様
成果			
メタボ脱出	18名	43名	+25名
食習慣取組	82.0%	84.3%	前回とほぼ同様
運動習慣取組	78.9%	82.5%	+3.6ポイント
また参加したい	96.9%	99.5%	前回とほぼ同様

BMI25以上43名減少!

BMIの人数分布推移を開始時と終了時を比較しました。平均BMIも0.5ポイント減少。



Information 被扶養者の認定要件に「国内居住」が追加されました

健康保険法の一部改正により、2020年4月より被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有すること(日本に住民票があること)」(以下、国内居住要件)が追加されました。ただし、海外に居住していても、留学や海外赴任の同行など、生活基盤が国内にあると認められた場合は例外として認定されます(右記参照)。

※詳細や届出については当健保組合までお問い合わせください。

「国内居住要件」を例外的に満たす場合

- 外国への留学
- 海外赴任に同行する家族
- 観光やボランティアなど就労以外の目的での一般的な渡航
- 海外赴任中に結婚した配偶者や誕生した子 など